

Evolución Histórica y Aspectos Técnicos de los Sistemas Naturales Aplicados en Educación Física

Autor: Martínez González-Mohino, Daniel (Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Profesor de Educación Física en Educación Secundaria).

Público: Profesores de Educación Física. **Materia:** Educación Física. **Idioma:** Español.

Título: Evolución Histórica y Aspectos Técnicos de los Sistemas Naturales Aplicados en Educación Física.

Resumen

Actualmente existe un "boom" en la práctica de las llamadas actividades en el medio natural, a lo cual la educación física no puede ser ajena si pretendemos enganchar al alumnado en su propio proceso de enseñanza y aprendizaje y que de este modo desarrolle hábitos de práctica de actividad física vitalicios. Pero para poder aplicar estos contenidos en el ámbito educativo es necesario conocer la evolución histórica de los mismos y el punto de partida de sus aspectos técnicos con el objetivo de poder comprender el resultado final que trabajamos hoy en día en nuestras clases de Educación Física.

Palabras clave: Naturaleza, Precursor, Evolución, Sistema, Corriente, Gimnasia, Técnica, Repercusión.

Title: Historical Evolution and Technical Aspects of Applied Natural Systems in Physical Education.

Abstract

Nowadays there is a "boom" in the practice of so-called activities in the natural environment, to which physical education cannot be alien if we intend to engage the students in their own teaching and learning process and thus develop habits of physical activity for life. But to be able to apply these contents in the educational field it is necessary to know the historical evolution of them and the starting point of their technical aspects with the objective of being able to understand the final result that we work today in our Physical Education classes.

Keywords: Nature, Forefather, Evolution, System, Trend, Gymnastics, Technique, Impact.

Recibido 2017-01-14; Aceptado 2017-01-19; Publicado 2017-02-25; Código PD: 080048

1. INTRODUCCIÓN

Los sistemas naturales constituyen **uno de los cuatro planteamientos** en los que desembocó la educación física en el pasado siglo XX (además del analítico, el rítmico y el deportivo).

Siguiendo a Langlade (1983), su filosofía arranca en el periodo de la Ilustración con **Rousseau** (siglo XVIII) y su obra "*El Emílio*", que trata sobre las bondades del ejercicio natural para la formación del niño, y fue continuada, entre otros, por **Hèbert**.

Cada corriente de la educación física está **vinculada** a unos países determinados y a una manera específica de concebir la actividad física; de manera que unas y otras corrientes aparecieron como **contrapunto** y para superar los defectos apreciados en las otras (por ejemplo los sistemas rítmicos y los naturales se desarrollaron como oposición al analítico de Ling).

Muchas ideas de cada una de las corrientes tienen gran aplicación en la Educación Física actual, especialmente desde el **planteamiento ecléctico de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)**.

Dicha ley, al igual que su antecesora, la LOE, considera que todas las corrientes tienen ideas muy aplicables que pueden aportar mucho a la formación del alumnado, debiendo hacer uso de cada una de ellas con el tipo de trabajo más adecuado.

Los sistemas naturales tienen mucho que aportar en este sentido; así, por ejemplo, es importante comprobar la cantidad de pueblos y ciudades que construyen **circuitos naturales y "pistas finlandesas"** en sus parques para que sus ciudadanos puedan realizar actividad física en el medio natural, pero dentro del propio medio urbano, a la puerta de su casa.

2. EVOLUCIÓN Y ASPECTOS TÉCNICOS DE LOS SISTEMAS NATURALES

En cuanto a la evolución, lo primero que nos vamos a encontrar son, según **Langlade**, en 2.013, los precursores de estos sistemas:

2.1 Precursores

2.1.1. Rousseau

Rousseau (1712-1778) aspira a que el hombre retorne a la vida sencilla y natural por lo que hace un examen exhaustivo del tipo de educación más adecuada para un niño en su obra *“El Emilio”*, no dejando en ella de lado el ejercicio físico, a la vez que recomienda una educación del niño en la naturaleza, alejado de una corrompida sociedad.

En su **programa físico** incluía: educación sensorial, ejercicio físico al aire libre (pelota), trabajos manuales e higiene y vida sana. Para él, el hombre debe vivir el mayor tiempo posible al aire libre.

2.1.2. Pestalozzi

Otros de los precursores es **Pestalozzi** (1746-1827), considerado el padre de la pedagogía, influido por Rousseau, también considera conveniente educar físicamente al joven de forma natural; toda educación debe ser simple y natural.

Concede **valor educativo general a la educación física** y no sólo como fortalecimiento, ya que, a diferencia de su mentor (Rousseau), cree que el ser humano es de naturaleza egoísta, ambiciosa, debiendo ser guiado al bien a través de la educación.

2.1.3. Amorós

Siguiendo con los precursores, nos encontramos ahora a **Amorós** (1770-1818), discípulo de **Pestalozzi**, de gran influencia en España.

Su gimnasia es altruista; hay que hacer **sentir intuitivamente** el movimiento utilizando todos los sentidos: auditivo, visual y táctil; concede gran importancia a la realización de ejercicios en la naturaleza. Posteriormente, la escuela de Amorós genera el *“Movimiento del Oeste”*, entre 1.900 y 1936, con dos tendencias:

- Tendencia a una rama científica.
- Tendencia técnico-pedagógica.

2.1.4. Guts Muths

Guts Muths (1759-1839) padre de la gimnasia pedagógica, utiliza la filosofía del **trabajo natural, global y la ejercitación física de la naturaleza para lograr una recuperación de la autoestima y sentimiento del pueblo alemán**; esta misma filosofía fue implantada por **Nachtegal** en Dinamarca.

Estos conceptos pedagógicos, los ejercicios naturales y el placer por la naturaleza fueron adoptados por **Gaulhofer y Streicher para su Gimnasia Natural Austriaca**.

2.1.5. Demeny

Finalmente, el último de los precursores es **Demeny**, adepto al método analítico en principio, considera que **la gimnasia no debe ser estática, ni anatómica; debe ser natural y funcional**; considera que es posible desarrollar la voluntad de la persona a través del esfuerzo activo y la relajación de los músculos que no intervienen en el movimiento.

Después, **Hèbert**, considerará a este autor como el auténtico inventor del método natural.

Vistos ya los precursores, paso ahora a analizar el Método Natural de Hèbert.

2.2 El Método Natural de Hébert:

Este método nació de forma paralela al movimiento pedagógico de principios del siglo XX, por lo que se puede encuadrar dentro de las “Manifestaciones Técnico-Pedagógicas”.

George Hébert (1875-1957) oficial de la Marina que, recorriendo buena parte del mundo conociendo las formas de vida de los pueblos primitivos, llegó a la conclusión de que estaban mejor desarrollados que el hombre civilizado.

Nació y murió en Francia, con lo que recibió notables influencias de **Amorós** y **Demeny**.

En 1.914, el Método Natural fue incluido en las escuelas públicas francesas.

Hébert es un impulsor de la **coeducación** pues no diferencia entre hombre y mujer (dice que sólo los diferencia la reproducción).

Este autor realiza una crítica a la Educación Física de la época basándose en que:

- Anteponía el entrenamiento especializado al entrenamiento generalizado.
- De la misma forma, priorizaban el desarrollo muscular y articular al desarrollo cardiovascular y pulmonar, cuyo trabajo no se tenía en cuenta.

Define su método como: **acción metódica, progresiva y continua** que lleva al niño a la edad adulta y que tiene como objetivos:

1. El desarrollo físico integral.
2. El incremento de la respuesta orgánica.
3. La mejora de la aptitud con ejercicios naturales.

Todo ello subordinado a la idea moral del altruismo, educación en actitudes (muy en relación con la actual **LOMCE**).

En lo que se refiere a los Aspectos Técnicos de los Sistemas Naturales, diremos que:

2.2.1. Las características básicas del método natural son las siguientes:

- 1) Concepción integral de la persona.
- 2) Trabajo sobre unidades de movimiento global propios de la vida natural (carrera, salto, trepa.....).
- 3) El trabajo se realiza en la naturaleza con obstáculos naturales.
- 4) Carácter pedagógico
- 5) Estilos de movimientos naturales.
- 6) El objetivo es aproximar al niño a la naturaleza.

2.2.2. Las características de su pedagogía son:

- Contactar con la naturaleza, utilizando los medios naturales.
- Individualizar la enseñanza.
- Conocer las posibilidades del sujeto a entrenar.
- Provocar interés en el individuo por la competición.
- Ejecutar ejercicios prácticos y útiles para la vida.
- Cada grupo debe tener su propia instalación de material fijo y cada niño debe poseer su propio material móvil.
- Manifestar libremente la alegría por moverse.

2.2.3. Grupos de actividades

Hèbert establece cinco grupos de actividades físicas que incluyen:

- 1) **Locomoción normal:** marcha, carrera, salto y combinados (caracterizadas por el desplazamiento sobre los miembros inferiores).
- 2) **Locomoción secundaria:** cuadrupedias, trepas, equilibrio y natación (exigen el uso de los brazos en mayor o igual medida que las piernas).
- 3) **Actividades de defensa:** golpes, lucha, lanzamiento y armas primitivas (piedras, dardos).
- 4) **Actividades industriales o utilitarias:** empujar, cargar, elevar, trabajos manuales; todo ello para cazar, pescar, cultivar, navegar, construir, desplazarse a caballo....
- 5) **Recreación:** danzas, cantos, dramatizaciones y acrobacias.

2.2.4. Directrices didácticas

En lo que se refiere a las directrices didácticas, la **intensidad de trabajo** debe quedar siempre por debajo de las posibilidades cardíacas máximas, y el trabajo es siempre personal, rigiendo el principio de **Individualización** en el esfuerzo (filosofía educativa actual).

En este sentido, diremos que la sesión mantiene la estructura actual en la que existe la necesidad de establecer un orden en los ejercicios, alternando tiempos de intensidad creciente, llamados **olas**, y decreciente, llamados **contraolas**, con el fin de facilitar la recuperación del esfuerzo (Principio del Entrenamiento actual), incluyendo ejercicios de **desentumecimiento** y súbitos aumentos de velocidad.

La sesión de trabajo natural, que constará de una gran variedad de ejercicios, recibe el nombre de **Lección** y debe estar reglada y dirigida por un maestro.

Esta **Lección** consiste en un recorrido de longitud variable de forma natural (precursor del fartlek) o en superficies restringidas "**Plateau**" (para la escuela) que son superficies de trabajo con dimensiones variables, más o menos dotadas de instalaciones que diversifican sus posibilidades de práctica (cuerdas, zonas de lanzamiento, piscinas, escaleras, pistas...).

Hèbert justifica su uso por las limitadas condiciones de vida a las que nos reduce el entorno de las ciudades y por la limitación de tiempo para acercarse a la naturaleza.

Existen tres tipos de Lecciones:

- 1) **Trabajo funcional generalizado:** importa la cantidad, el aumento de la resistencia, la técnica es menos importante.
- 2) **Trabajo de técnica pura:** Importa la calidad, perfeccionar movimientos, pasando el aspecto productivo a segundo plano.
- 3) **Trabajo de conservación o mantenimiento:** El trabajo debe ser equilibrado en cuanto a calidad-cantidad, buscando la consecución de una salud corporal óptima.

En cuanto a la **duración**, la sesión tipo varía entre los 20 y 60 minutos, subrayando como recomendable 30 minutos para niños y 45 para jóvenes y adultos. La mayor o menor duración la justifica también en base al tipo de ejercicios utilizados, la interrelación entre ellos y la necesidad que se deriva de aplicar pausas de recuperación elevadas.

2.2.5. Grupos fundamentales de ejercicios

Los diez grupos fundamentales de ejercicios a trabajar en la Lección son los siguientes:

- 1) **Marcha**, lenta y calmante, con respiraciones largas y profundas.
- 2) **Carrera**.
- 3) **Saltos**.
- 4) **Cuadrupedias**, sobre distancias cortas.

5) **Trepas**, para trabajar la fuerza.

6) **Equilibrios**.

7) **Lanzamientos**.

8) **Levantamiento de objetos**.

9) **Defensa**.

10) **Natación**.

A estos diez grupos fundamentales suma otros dos:

- Las actividades de utilidad particular, como montar a caballo, en bicicleta, canoa, patines, esquí...
- Las actividades de simple recreación, como los deportes, juegos y danzas.

2.2.6. Críticas al método de Hèbert

Por su parte, **Cambier, Seurin y Loisel**, en **Zagalaz Sánchez**, 2.001, criticaron el método de **Hèbert** argumentando que:

1. La naturaleza es selectiva: ¿qué pasa con los débiles?
2. La técnica rudimentaria embrutece al hombre.
3. No existe diferenciación entre hombre y mujer.
4. Ausencia de elementos lúdicos.
5. No pudo escaparse de la artificiosidad de la gimnasia sueca (en muchas ocasiones, los ejercicios no eran tan naturales como se proclamaban).
6. Excesivo riesgo para el ambiente escolar.

2.2.7. Repercusiones del Método Natural de Hèbert

El Método Natural de **Hèbert** se expansionó con rapidez a partir de su exposición en el Congreso Internacional de Educación Física de París en 1.913, donde gozó del reconocimiento de numerosos pedagogos.

Su reconocimiento y aceptación a nivel internacional estuvo auspiciado, en parte, por el apoyo ofrecido al método por la escuela alemana de la "*Gestalt*", aunque no se puede afirmar que se haya implantado de manera definitiva en ningún otro país más allá de Francia.

Con posterioridad, autores como **Thulin** se hicieron eco del método natural.

En la actualidad, y pese a no ser reconocida la figura de **Hèbert** en toda su magnitud, las nuevas tendencias de actividades físico-deportivas en la naturaleza se apoyan, en buena medida, en sus argumentos.

Como conclusión de este Método Natural de Hèbert, podemos decir que amplió las preocupaciones morfo-naturales de la gimnasia lingiana y que incorpora el entrenamiento de las funciones cardiovasculares y pulmonares y el sentido utilitario de la Educación Física.

De la misma forma, la obra de **Hèbert** es un canto al aire libre, al trabajo en plena naturaleza y a los ejercicios físicos sanos y utilitarios. Su contribución a la educación puede ser entendida como una filosofía o forma de vida.

2.3 La Gimnasia Natural Austriaca

Karl Gaulhofer y Margarette Streicher desarrollaron de forma conjunta un método natural escolar que tiene como objetivo el **desarrollo óptimo del hombre de manera integral** (filosofía **LOMCE**) mediante ejercicios físicos como agentes educativos, teniendo en cuenta las necesidades educativas del niño.

Su intención clara es la de la formación corporal, marcada por una constante relación entre los ejercicios físicos como agentes educativos con las necesidades globales del niño.

Lo pusieron en práctica entre 1.919 y 1.938 y pretendían proporcionarle, de esta forma, un fundamento científico a la Educación Física.

2.3.1. Influencias de las que parte este método

Este método parte de **muchas influencias**:

Como primera influencia aparece la recibida de **Guts Muths** a partir de su visita a Suecia. De él tomaron el concepto pedagógico de su teoría y la tendencia hacia la naturaleza.

Una notable base de su obra la constituye la **Gimnasia Alemana** o "**Turnkunst**" (gimnasia con aparatos de **Jahn** que **Gaulhofer** había practicado), así como la **Gimnasia sueca, neo-sueca y danesa**, que fundamentan el aspecto morfo-postural de sus enseñanzas.

De la **Gimnasia Moderna** de **Bode** adquieren el sentido rítmico y el reconocimiento del valor de las composiciones corporales.

A partir del estudio de la **corriente deportiva inglesa** integran en su obra los aspectos lúdico-competitivos.

Como uno de los aspectos centrales de su trabajo, hacen destacar la participación en actividades de aire libre y de montaña, recibiendo influencias directas del movimiento scout de **Baden Powell**, así como de la figura de **Hèbert** y de su Método Natural.

Este método surge como reacción contra:

1. Los ejercicios de carácter militar.
2. El concepto terapéutico de la gimnasia sueca.
3. Las actividades excesivamente dirigidas.
4. La gimnasia de competición
5. Las condiciones antihigiénicas de los gimnasios.

2.3.2. Características generales de la Gimnasia Natural Austríaca

- La Educación Física es inseparable de la Educación General (está integrada en ella).
- La Educación Física no es mecánica.
- Mayor relevancia al término Educación que al de Física.
- Naturalidad de los movimientos.
- Además, considera los siguientes aspectos:
 - Ejercicios variados.
 - Trabajo de acuerdo con el alumnado, respetando su crecimiento y desarrollo.
 - Ejecución de ejercicios al aire libre y en plena naturaleza.
 - Fomenta las destrezas primitivas en la naturaleza.
 - Desecha los movimientos contruados, carentes de sentido, por lo que no utiliza poses.
 - La disciplina debe nacer del propio niño, sin ser impuesta.
 - Es positivo conceder libertad a los alumnos en un gimnasio con aparatos.
 - La enseñanza debe ser natural y sencilla y las metas intentarán configurar una persona sana, sociable y sencilla.

2.3.3. Aspectos Técnicos:

En lo que se refiere a aspectos técnicos, los tipos de ejercicios que propone este método de gimnasia se dividen en cuatro grupos:

- 1) **Compensación:** ejercicios para mejorar y suprimir las debilidades y las deficiencias.
- 2) **Formación:** ejercicios para favorecer la mejor forma personal de movimientos y de actitud.
- 3) **Performance:** ejercicios para mejorar la capacidad de rendimiento hasta el punto personal más elevado.
- 4) **Movimientos artísticos:** ejercicios acrobáticos y de danza hacia el juego bello y artístico.

Para escoger los ejercicios, se atiende a los siguientes criterios fundamentales:

1. Punto de vista pedagógico-filosófico: por esta consideración eliminan ejercicios peligrosos como el boxeo debido a que esto no es compatible con los objetivos escolares.
2. Punto de vista económico: Descartaban actividades que ocasionaban demasiados gastos como la equitación o la vela.
3. Punto de vista zonal o ambiental: Se tenía en cuenta la zona donde se iba a desarrollar la sesión.
4. Las necesidades propias de los niños.

2.3.4. Aspectos organizativos o estructurales:

Por otra parte, hablando de aspectos organizativos o estructurales, la gimnasia natural austriaca reconoce la necesidad de un orden en la distribución del trabajo, otorgando a la sesión diferentes partes con una desigual carga de tiempo e intensidad determinadas por las intenciones educativas de la misma.

El modelo de sesión que preconizan comprende 45 minutos, repartidos de la siguiente manera:

1. Ejercicios Preparatorios o de Calentamiento: 8 minutos:
 - Ejercicios **vivificantes** para entrar en calor: marcha, carrera, juegos.
2. Ejercicios Centrales: 30 minutos:
 - Ejercicios de **tronco:** trabajo general individual y por parejas, con aparatos portátiles y fijos.
 - Ejercicios de **equilibrio:** para la coordinación neuromuscular; en el gimnasio, con bancos suecos y barras de equilibrio, o en la naturaleza, con árboles y piedras.
 - Ejercicios de **fuerza y pericia:** carreras de obstáculos, excursiones.
 - Ejercicios de **carrera, marcha y saltos:** 15 minutos para la resistencia, la potencia, la velocidad de reacción y la contracción neuromuscular.
3. Ejercicios Finales o Calmantes: 7 minutos:
 - Ejercicios **calmantes:** Su objetivo es la vuelta al estado de reposo, tanto desde el punto de vista físico como psíquico. Para ello, se utilizan juegos con poco movimiento y al final de la sesión se retiran en silencio los aparatos utilizados.

Según Parra Boyero (2.000), este tipo de gimnasia **enlaza con la naturaleza del alumno** ya que considera que el **movimiento** debe ser **participativo, espontáneo, libre y adaptado**, más que buscar el simple contacto con la naturaleza.

Se consideró a la Gimnasia Natural Austriaca como descuidada, ya que al dar libertad y adaptarse al niño, la instrucción directa y la homogeneización de conducta no existía; sin embargo era revolucionaria, ya que aplicó **metodología basada en el descubrimiento**; donde se apela a lo natural e intuitivo del alumno/a, al aprendizaje significativo (filosofía **LOMCE**), más que a ejercicios y técnicas externamente construidas.

●

Bibliografía

- Langlade, A. Y N. (1.983) "Teoría General De La Gimnasia". Ed Stadium. Buenos Aires.
- Parra Boyero, M. (2.000) apuntes de la asignatura "Actividades Físicas y Deportivas en la Naturaleza". UEX. Cáceres.
- Vázquez, B. (1.989) "La Educación Física En La Educación Básica". Gymnos. Madrid.
- Zagalaz Sánchez, M.L. (2001) "Corrientes y tendencias de la Educación Física". INDE Publicaciones. Barcelona.